

安心承諾：客戶摘要

(Commitment to Comfort: Client Summary)

讓您可以更安心接種疫苗的相關資訊

(Information to improve comfort with immunizations)

什麼是安心承諾？

(What is the Commitment to Comfort?)

有高達 25% 的成人對打針感到恐懼或憂慮。AHS 的安心承諾 (Commitment to Comfort, CTC) 包含五大原則，協助在疫苗接種之前、期間及之後減輕疼痛和擔憂。這些原則都有研究作為依據。

五大 CTC 原則

(Five CTC Principles)

1. 擬定安心計劃（疫苗接種前）

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- 您可在前往接種疫苗之前為自己擬定一份安心計劃。
- 檢視以下的 CTC 原則以瞭解哪些方法最適合您。
- 穿著袖子可以捲起來到肩膀或短袖的上衣。

2. 使用麻醉藥膏 — 選擇性（疫苗接種前）

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- 將麻醉藥膏擦在皮膚上，以協助減輕打針時的疼痛。
- 麻醉藥膏可能不適用於所有人。
- 請向藥劑師洽詢適合您的麻醉藥膏產品。
- 請在前往接種疫苗前塗抹麻醉藥膏。
- AHS 的疫苗接種站將不會備有或提供麻醉藥膏。
- 品牌名稱包括 Ametop、Emla 及 Maxilene。請依照包裝上的說明使用。
- 請參閱 [Numbing Cream Guide](#) (麻醉藥膏指南) 以瞭解進一步資訊並諮詢藥劑師。

3. 以舒適的姿勢接種疫苗（接種疫苗期間）

(Position Comfortably (during immunization))

- 盡可能以舒適的姿勢坐直且手臂放鬆。
- 如果您以前接種疫苗時曾發生昏倒的狀況，或者您在接種疫苗時感到快要昏倒，請立即告知醫療保健服務提供者且盡量坐下或躺下。
- 讓肌肉緊繃然後放鬆可能會有所幫助（先讓肌肉緊繃 15 秒鐘，然後再放鬆 15 秒鐘）。

4. 分散注意力（疫苗接種期間）

(Use Distraction (during immunization))

- 讓自己的注意力不要集中在疫苗接種上可能有助您感到較為放鬆。
- 您可在疫苗接種期間轉移自己的注意力。例如：慢慢深呼吸、使用手機 / 平板電腦或想想您最喜愛的地方。
- 請參閱 [Distraction Techniques Guide](#) (分散注意力技巧指南)。

安心承諾：客戶摘要

(Commitment to Comfort: Client Summary)

讓您可以更安心接種疫苗的相關資訊

(Information to improve comfort with immunizations)

- 請諮詢疫苗接種人員或照顧人以瞭解什麼方法適合您。
 - 如有需要，請記得準備好攜帶耳機或安慰用品。
5. 使用正向語言（疫苗接種之前、期間及之後）
(Use Positive Language (before, during and after immunization))
- 請記得哪些 CTC 安心方法效果良好並在下次使用這些方法。
 - 考慮與其他人分享您的正向疫苗接種經驗。

如欲瞭解詳情：[COVID-19 Care after Immunization](#) (疫苗接種後的 COVID-19 護理)